

平成 28 年度

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 9月

## 鶏肉のさっぱり煮（幼児）

鶏もも肉 …400g

しょうが汁…50g程度

（ひとかたまり）

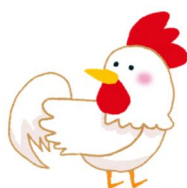
★だし … 200g (1 カップ)

★三温糖 … 16g (大さじ1強)

★富士酢 … 10g (小さじ2)

★しょうゆ…18g (大さじ2)

★塩 …1g (ひとつまみ)



1. しょうがはすりおろしてから絞り、しょうが汁にする・・・①
2. もも肉は食べやすい大きさに切る・・・②
3. 鍋に★と①を入れ、強火で沸騰したら中火にする
4. ②を加え落し蓋をして、時々ひっくり返しながら汁気が少し残る程度に煮込む

ご家庭ではゆで卵と一緒に煮ても美味しいです♪

## 冬瓜と人参のそぼろあんかけ（乳児5人分）

冬瓜 …350g

人参 …100g (中 2/3 本)

鶏ひき肉 … 50g

★三温糖 …5g (小さじ1強)

★しょうゆ…5g (小さじ1弱)

水溶き片栗粉… (片栗粉 大さじ 1/2)



1. 鶏ひきに水(だし)を少量入れ、よく揉む  
・・・①
2. 冬瓜は一口大の角切りにする・・・②
3. 人参は1cm角のうす切りにする・・・③
4. 鍋に少量のだし汁と①を入れ弱火でそぼろ状にする
5. ③を加え少し柔らかくなったところに②を加える
6. ★を入れ、冬瓜が柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける